शुक्रवार 19.02.2021

अमर उजाला

# रूपायन

आपके सपनों का संसार

# सास पर सौ टके की बात

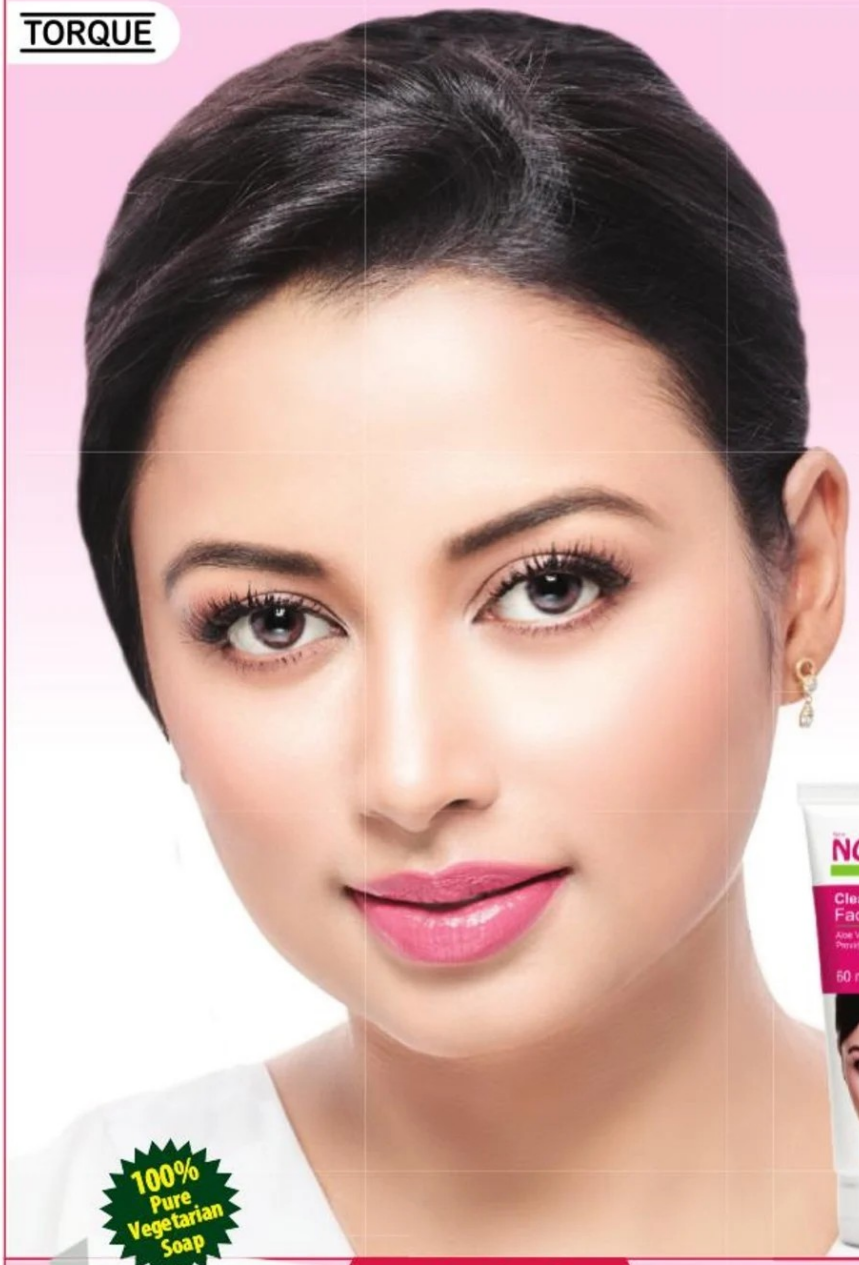
अंदर के पन्नों में

जीवन-शैली | बागवानी | गृह-सज्जा | फूड कॉर्नर | कॉफी टेबल | टैरो कार्ड

VISIT…

TORQUE

TOREX



"अब दाग-धब्बों की चिंता क्यों!"

दाग-धब्बों रहित दमकती त्वचा को पाने के लिए **NO SCARS** का नियमित रूप से इस्तेमाल करें और पाईये सितारों सा चमकता चेहरा।

100% Pure Vegetarian Soap

PREMIUM QUALITY SOAP

Get dazzling Glamour with...

## अधिक समय तक चलने वाला प्रीमीयम क्वालिटी साबुन

किसी महिला को और कोई बात उतना खूबसूरत नहीं बनाती, जितना कि खूबसूरत होने का उसका विश्वास। यही विश्वास उसकी आंतरिक सौंदर्यता को बाहर निखारता है। **NO SCARS** सौंदर्य साबुन आपकी त्वचा को मुलायम व आकर्षक बनाने में मदद करता है। **NO SCARS** के तत्व ही इसे एक बेहतरीन नमी प्रदान करने वाला और हर प्रकार की त्वचा को पोषण देने वाला बनाता है।

# NO SCARS®

For more information, please contact: **+91 97792 14455 / care@torquepharma.com**

# अच्छी सास के सूत्र

**शादी** के बाद घर से बेटी विदा होती है तो उसे सलाह मिलती है, "ससुराल के हिसाब से खुद को ढाल लेना, अपने व्यवहार से सबका दिल जीत लेना और सबसे अंत में बेटा, कुछ भी हो, एडजस्ट कर लेना। सास का कहा मानना...आदि।"

लेकिन इसके बाद सबसे बड़ा सवाल मन में यही उठता है कि सिर्फ बहू ही खुद को नए माहौल में क्यों ढाले? सास को भी तो यह समझने की जरूरत है कि बहू के माता-पिता ने अपनी बेटी को लाड़-प्यार से पाल-पोसकर बड़ा किया होगा। हो सकता है, मायके में उसे काम करने की आदत न हो। उसे घर के कामों से ज्यादा पढ़ाई पर फोकस करने को कहा गया हो। ऐसे में नए घर में कुछ दिक्कतें तो आएंगी। क्या ऐसे में सास की कोई जिम्मेदारी नहीं बनती? क्या ऐसा संभव नहीं है कि घर के कामकाज को समझने के लिए बहू को समय दिया जाए। सास गाइड की भी भूमिका निभा सकती हैं। अगर सास अपनी बहू को बेटी की तरह की समझे तो बिगड़ी बात बन सकती है। हां, बहू भी इस बात का ख्याल रखे कि उसकी सास को उससे ज्यादा उम्र का तजुर्बा है।

हमें यह भी नहीं भूलना चाहिए कि जब भी नए रिश्ते बनते हैं तो अक्सर कुछ गलतफहमियां जन्म ले ही लेती हैं, लेकिन ऐसे में कोशिश तो यही होनी चाहिए कि आराम से बैठकर उन मुद्दे को हल करें। बातचीत करें। कई बार संवादहीनता भी रिश्तों में मुसीबत लाती है। कई बार एक-दूसरे को समय न दे पाने के कारण भी रिश्तों में खटास आती है। अगर कामकाजी होने की वजह से सास अपनी बहू को ज्यादा समय नहीं दे पाती है तो वह कोशिश करें कि किसी छुट्टी वाले दिन ज्यादा से ज्यादा समय अपनी नई बहू को दें। कई बार बहू को अपनी मां से फोन पर मीठी-मीठी बातें करते हुए देख सास को बुरा लगता है। लेकिन यह बुरा लगने की बात तो नहीं है। यह सोचने की बात है कि ऐसा क्यों है?

Email
rupayan@amarujala.com

**कवर फोटो : थिंक स्टॉक**

## परिवार के साथ खाने के हैं फायदे

**जब** आप परिवार के साथ हेल्दी खाना खाती हैं तो इससे आपके शरीर पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। हाल ही में शिकागो के इलिनोइस विश्वविद्यालय द्वारा किए गए अध्ययन में पाया गया कि घर में अगर आप अपने परिवार के साथ खाना खा रही हैं तो इससे न सिर्फ सेहत अच्छी रहेगी, बल्कि घर का वातावरण भी शांत रहेगा। खासतौर पर बच्चे बाहर के खाने और फास्ट फूड की तुलना में ज्यादा सब्जियां और फल खाएंगे, जिसका उनकी सेहत पर सकारात्मक असर पड़ेगा। परिवार के साथ खाना बहुत-सी दिक्कतों का भी हल कर सकता है, जैसे- मदिरापान, खाना सही से न खाना, घरेलू झगड़े, अवसाद आदि। जब बच्चे अपने परिवार के साथ हर दिन तय समय पर खाना खाते हैं तो वे काफी सहज महसूस करते हैं।

## क्या रात डराने लगी है?

**महिलाओं** को रात के समय हृदयाघात का खतरा अधिक रहता है। हाल ही में अमेरिका स्थित स्मिड्ट हार्ट इंस्टीट्यूट के हृदय रोग रोकथाम केंद्र के शोधकर्ताओं ने इसका खुलासा किया। शोध में बताया गया कि रात के समय कुल मरीजों में 20.6 फीसदी पुरुषों की तुलना में 25.4 फीसदी महिलाओं को हृदयाघात का सामना करना पड़ता है। शोधकर्ताओं के अनुसार, मरीज देर रात आराम की मुद्रा में रहते हैं। इस दौरान मेटाबॉलिज्म, हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर कम हो जाता है। रात के समय अचानक हृदयाघात आने से मरीज की मौत भी हो सकती है। इस शोध में 4,126 मरीजों को शामिल किया गया, जिनमें 3,208 रोगियों को दिन में और 918 को रात के समय हृदयाघात का सामना करना पड़ा था। रात में हृदयाघात के शिकार रोगियों में अधिकांश महिलाएं थीं।

**रोशनी**

# स्वाद के साथ स्नेह की बरसात

**कोई** उन्हें प्यार से आंटी कहता तो कोई चाची, लेकिन सबमें एक बात कॉमन थी। जो भी उनके हाथ का बना खाना खाता था, वह अपनी उंगलियां चाटता रह जाता था। मैरी लोबो वह महिला थीं, जो अपने स्वादिष्ट खाने से उन बच्चों को मां का अहसास कराती थीं, जो अपने घरों से दूर पढ़ने के लिए अहमदाबाद आते थे। उनके रेस्तरां 'ला बेला' में हजारों बच्चों ने वाजिब दामों में भरपेट खाना खाया होगा। मैरी एक मां की तरह खुद अपने हाथों ने उन बच्चों के लिए खाना तैयार करती थीं। सन 1994 में पति एंथनी के निधन के बाद से मैरी अपने सहायक अन्ना के साथ इस रेस्तरां को चला रही थीं। यहां 80 के दशक के मध्य तक 25 रुपये में भरपेट खाना मिलता था। कई बार बच्चों ने खाने की कीमत बढ़ाने का सुझाव भी दिया, मगर मैरी ने कीमत बढ़ाने से साफ इंकार कर दिया था। उम्र बढ़ने के बावजूद मैरी लोबो सुबह 6 बजे उठकर रोजमर्रा के काम करती थीं। हर सुबह चर्च जातीं और फिर फल-सब्जियां खरीदकर लातीं। एक दिन तेज गर्मी से वह बेहोश हो गईं। अस्पताल में भर्ती कराया गया, लेकिन जून 2019 में वह इस दुनिया को अलविदा कह गईं। उनके साथ उस परंपरा का भी अंत हो गया, जब स्वादिष्ट खाना स्नेह के साथ परोसा जाता था। जो बच्चे बड़े होकर कुछ आगे बढ़ गए, वे आज भी मैरी लोबो के स्नेह भरे भोजन को याद करते हैं।

मैरी लोबो

# सास पर सौ टके की बात

**सास की ढेर सारी छवियों वाले इस देश में जनमानस यह स्वीकार करने में अक्सर हिचकता रहा है कि 'सास अच्छी भी होती है।' लेकिन बात बदलती जा रही है। नए जमाने की नई बहुओं के इस दौर में अब सुनने को मिलने लगा है कि 'सास अच्छी ही होती हैं।'**

आधुनिकता से कदमताल करतीं बहुएं जब नई सोच के साथ नए अवतार में आगे आईं तो सासें भी पीछे नहीं रहीं।

डॉ. दर्शनी प्रिय

बात पुरानी है, लेकिन आभा मिश्रा अभी तक भूल नहीं पाई हैं। गाजियाबाद के एक स्कूल से रिटायर्ड आभा जब वापस अपने उम्र के 22वें साल में पहुंचती हैं तो वहां उनके रेलकर्मी पिता पूजा के रैक पर हाथ जोड़े खड़े दिखते हैं और उनके मुंह से एक ही प्रार्थना निकलती है- भगवान और कुछ भी दंड दे देना, मेरी इकलौती बेटी को ललिता पवार जैसी सास न देना। लगभग 40 साल पहले आभा के पिताजी ने वी. शांताराम की फिल्म 'दहेज' देख ली थी और उस फिल्म में सास के रूप में ललिता पवार की अत्याचारी भूमिका ने उन्हें अपनी बेटी के आने वाले कल के लिए सशंकित और आतंकित कर दिया था। आज आभा मिश्रा कहती हैं, "पिताजी का डर गलत था। मेरी सास अच्छी

## सीधी आलोचना से बचें

सास-बहू का रिश्ता बेहद नाजुक रिश्ते की डोर से बंधा होता है। अक्सर महिलाएं खुद को सास की भूमिका में स्वीकारने के लिए मानसिक रूप से तैयार नहीं होतीं। जब आप दायित्व की अपनी भूमिका को संजीदगी और खुलेपन से स्वीकारेंगी तो रिश्तों में मधुरता खुद-ब-खुद आ जाएगी। सास-बहू के रिश्ते में खटास की एक बड़ी वजह है आलोचना। संबंधों में अगर ताजगी बनाए रखनी है तो बहू की सीधी आलोचना से बचें। खासतौर से उसके सामने तो ऐसा करने से बिल्कुल ही बचें। उसके दोस्तों और रिश्तेदारों के बीच तो भूलकर भी ऐसा न करें। इससे आपसी प्यार में गतिरोध पैदा होगा। आलोचनात्मक होने की बजाय सहयोगी रवैया अपनाएं। ताना मारने या व्यंग्य के उलट सकारात्मक, सहयोगी और संवेदनशील रवैया अपनाएं। तमाम मतभेदों और संतुष्टि को भुलाकर बहू को प्रोत्साहित करें। न तो उसे कमतर आंकें और न ही उसे छोटा महसूस कराएं। इससे उसमें कुंठा का भाव पैदा हो सकता है और आपके प्रति उसके व्यवहार में अनपेक्षित परिवर्तन और रुखापन आ सकता है। आपसी मनमुटाव बढ़ सकते हैं, इसलिए बहू की मुखर आलोचना से बचें।

थी।'' लेकिन आभा की तरह सौभाग्यवती होने वालों की सूची छोटी रही है। किसी को ललिता पवार जैसी सास मिली तो किसी को अरुणा ईरानी की तरह की फिल्मी सास। एक दशक पहले तक की तो यही कहानी रही है।

लेकिन अब सास भी बदल चुकी हैं। बहुएं भी बदल गई हैं। नए जमाने की कहानी में सास की मौजूदगी सुमधुर होती जा रही है। आधुनिकता से कदमताल करतीं बहुएं जब बेहतर तालमेल और नई सोच के साथ नए परिभाषित अवतार में आगे आईं तो सासें भी कहां पीछे रहने वाली थीं। उन्होंने भी अपनी पारंपरिक भूमिका से इतर अत्याधुनिक छवि के साथ सामाजिक दायित्वबोध को आगे बढ़ाया और इस तरह पिछले दशकों में एक नए किस्म के अनोखे रिश्ते का जन्म हुआ, जो सामंजस्य से परिपूर्ण और अदबो-लिहाज वाला था, जहां प्यार भी था और सम्मान भी। एक-दूजे के लिए अपनत्व भी तो स्नेह और महत्व से भरा आंचल भी। दोनों ओर से रिश्तों में एक नई मिठास आई और अनुभव और आदर ने सास-बहू के रिश्तों की एक नई परिभाषा गढ़ी। प्यार-मनुहार वाली सास की गठरी यकायक खुल गई और बहु ने उसे हाथो-हाथ लपक लिया। चपलता, चंचलता और शोखियों को जहां मां जैसा गोद मिला, वहीं निष्ठुरता, कठोरता और गंभीरता को सहर्ष प्रेम में बदलने की ताकत। कुनकुनी धूप में मां-से स्नेहिल स्पर्श ने बहू को बेटी-सा अहसास कराया।

समय के साथ जब पीढ़ियां बदलीं तो विचार भी बदले। बहुएं यकायक सास से मां बन गईं और बहू ने बेटी के रिश्ते को अपना लिया। रिश्तों के बदलाव का यह सफर अभी जारी है। अपनी परिभाषित भूमिका में इनके रंग-ढंग अब भी पल-पल बदल रहे हैं। एक लंबी शत्रुता के साथ जवां हुए सास-बहु के रिश्ते को अभी और लंबा सफर तय करना है। उन्हें उनके लिए प्रत्यारोपित मानकों और प्रतिमानों को बदलना है। सास से मां और बहू से बेटी के सफर में रिश्तों के कई ढलान हैं, जिन्हें समझदारी और सूझ-बूझ से पार करना है। एक छोटी-सी चूक बने-बनाए रिश्तों में खटास पैदा कर सकती है। जरूरी है, ऐसे में संभलकर कदम रखना। ऐसे में जरूरी है उन खास पहलुओं पर बातें, जिन पर अमल कर आप एक सुपर और संवेदनशील सास की भूमिका निभा सकती हैं।

### मुफ्त की सलाहकार

समानांतर विचारों को तरजीह देना और व्यक्तित्व को अनुकूल माहौल में विकसित होने का अवसर देना संबंधों की प्रेम-कौसटी है। अगर आपसी प्यार बनाए रखना है और कड़वाहट को रिश्तों पर हावी नहीं होने देना है तो मुफ्त की सलाहकार न बनें। आज की पीढ़ी बेवजह के हस्तक्षेप और दखलअंदाजी पसंद नहीं करती। वह निर्णय लेने में सक्षम है। ऐसे में ज्यादा दखलअंदाजी न करते

## रिश्तों की उलझन ऐसे सुलझाएं

- बहू से उसकी मदद के लिए पूछें।
- उसके निर्णय में सहयोगी बनें।
- उसके किरदार को दायित्वबोध के साथ स्वीकारें।
- उसका उत्साहवर्धन करें।
- जरूरत पड़ने पर कभी-कभी उसकी प्रशंसा भी करें।
- अनावश्यक रूप से बहू के शयन-कक्ष में जाने से बचें।
- बात-बात पर सलाह देने से बचें।
- आत्मसुधार वाले कथनों को नजरअंदाज करें।
- सीधी प्रशंसा करें, पर अप्रत्यक्ष आलोचना से बचें।

## ऐसे आएगी रिश्तों में मिठास

- अक्सर बेटे-बहुओं को अपने घर बुलाने की बजाय कभी उनके घर भी जाएं। इससे उन्हें समझने में आसानी होगी।
- बिन बुलाए या उनकी अनुपस्थिति में उनके घर जाने से बचें।
- कपल पार्टी में अगर आमंत्रित न की गई हों तो इसको अन्यथा न लें।
- एकल ट्रिप या वेकेशन पर अगर न बुलाया जाए तो इसका बुरा न मानें।
- जब तक बहुत जरूरी न हो, उनके फ्लैट की चाबी का इस्तेमाल न करें।
- बच्चों को यदा-कदा अपने घर आमंत्रित करती रहें।

हुए उसके निर्णय को सराहें। उसकी भावना को समझें। निर्णय लेने में जहां उसके कदम लड़खड़ाएं, वहां मशविरा देने में पीछे न रहें, लेकिन उस पर अपने विचार थोपें नहीं। कुछ खास चीजें, जैसे- मां बनने की सलाह, वजन कम करने संबंधी मशविरा और बाहर जाने आदि से जुड़ी सलाहों से तो दूरी ही बनाए रखें। ऐसी स्थिति उसके लिए अस्वीकार्य हो सकती है। निर्णय देने का उतावलापन आपके रिश्तों में दूरियां पैदा कर सकता है।

हालांकि हरियाणा के गुरुग्राम की सेवानिवृत्त शिक्षिका और साहित्यकार सुरेखा शर्मा 'शांति' का इस रिश्ते को लेकर एक अलग ही फलसफा है। वह कहती हैं, "साल 2016 में मेरे बेटे की शादी हुई। तब से लेकर अब तक मेरी बहू के साथ मेरे कोई गहरे मतभेद नहीं हुए। हां, मीठी नोक-झोंक तो चलती रहती है, जो रिश्तों को मजबूती देती है। देखा जाए तो सास-बहू का रिश्ता बहुत ही सुंदर और मधुर होता है। यह हम पर निर्भर करता है कि हम उसमें मिठास भरें या कड़वाहट। हमारी सोच सकारात्मक होगी तो इस रिश्ते में प्यार होगा और सोच नकारात्मक होगी तो कमियां और दोष दिखाई देंगे। बहू अगर बेटी बन जाए और वही आजादी और सुविधाएं, जो हम अपनी बेटी को देते हैं, अगर बहू को दें तो मतभेद की कोई संभावना ही नहीं बचेगी। बहू को आजादी दें, लेकिन साथ में उसे पारिवारिक मूल्यों की ताकीद भी कराएं। मैं अपनी बहू पर ज्यादा पाबंदियां नहीं लगाती, लेकिन समय आने पर ऊंच-नीच का फर्क भी समझाती हूं। हमारी सोच में एक जेनरेशन गैप है, लेकिन इसे पाटना भी तो हमें ही है। अगर प्यार देंगे तो उधर से भी सम्मान जरूर मिलेगा। मैं यह नहीं कहती कि बहू की हर उल्टी-सीधी हरकत को नजरअंदाज करें, समय आने पर टोकें भी, मगर उसे बेटी समझकर।"

### उदारता का भाव

सास और बहू के बीच रिश्ते बिगड़ने की पहली शुरुआत मां के भीतर बेटे के लिए 'खास' होने का भाव न निकाल पाना है। बेटे के जीवन में वह सबसे अहम है, इस भावना पर काबू पाना जरूरी है। बेटे के जीवन में उसकी संगिनी का भी अहम स्थान है, इसे स्वीकारें। बेटे को मां और पत्नी में से किसी एक को चुनने की प्रतिकूल परिस्थिति में कभी न डालें। ऐसे हालात ही पैदा न होने दें, जिनसे आपका बेटा असहज महसूस करे। ऐसी भावना एक अंधी लड़ाई की तरह है। बेहतर है, बहू से तुलना की बजाय उसके वैवाहिक जीवन को सफल बनाने में अपना योगदान करें। उसे सहयोग करें। यदि घर में नए बच्चे का जन्म हुआ हो तो बच्चे की देखभाल में सहयोग करें, ताकि बहू में आपके प्रति प्यार और सम्मान का भाव पैदा हो। उन्हें अकेले में वक्त बिताने का अवसर दें, इससे उनके रिश्ते प्रगाढ़ होंगे। उनमें अपनत्व बढ़ेगा और सहजता का भाव पैदा होगा। कुल मिलाकर, अपनी बदली भूमिका पर ज्यादा समय न देकर नए रिश्ते को अपनाने और उसे समझने में ज्यादा वक्त दें। इससे आपसी रिश्ते ज्यादा मजबूत और टिकाऊ बनेंगे।

उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद में रहने वाली मीरा देवी बेबाकी से कहती हैं, "मेरी बहू, बहू नहीं, मेरी दोस्त है। अभी कुछ साल ही हुए मैंने सास से मां की अपनी महत्वपूर्ण भूमिका में खुद को स्थापित किया है। कहते हैं, बहू अपने पीहर से हजार सपने लिए एक अजनबी दुनिया में दाखिल होती है, जहां उसके लिए सब कुछ पराया होता है। संस्कार, मूल्य और विचारों की थाती समेटे अजनबीयत से भरी इस दुनिया में उसे कड़ी-दर-कड़ी इसे समेटना होता है। नए चेहरों के बीच उसे अपनत्व भरे चेहरे की तलाश होती है। ऐसे में सास से मिला ममत्व और वात्सल्य उसके लिए बड़ा सहारा बनता है। मैंने अपनी बहू को हमेशा वह खुला आकाश दिया, जहां वह अपनी ख्वाहिशों को परवान दे सके। कभी उसे कमतर आंकने या तिरस्कृत करने की नहीं सोची। हां, हम दूर जरूर रहते हैं, पर एक-दूसरे की जरूरतों और सीमाओं का पूरा ख्याल रखते हैं। मैं उसके भीतर असीम संभावनाएं देखती हूं, जिसे पूरा करने को लेकर उसे प्रोत्साहित भी करती हूं। आज सोच में पीढ़ीगत बदलाव आया है, इसलिए हमें नई सोच के साथ बहुओं को बेटी जैसा सम्मान और प्यार देना होगा। तभी संबंधों की मधुरता बनी रहेगी। दोनों ओर से स्वीकार्यता बहुत जरूरी है। अगर मैं उसे अनुकूल माहौल दूंगी, तभी वह मुझे समर्पण और आदर दे पाएगी। यही तो रिश्तों की पूंजी है।"

### अपने लिए सम्मान

सम्मान पाना अपेक्षित और सबसे जरूरी व्यावहारों में से एक है। सभी महिलाएं, चाहे वह बहू हो या सास, खुद के लिए एक समान संतुलित और सम्मानजनक व्यावहार की अपेक्षा करती है और ऐसा तभी होगा, जब रिश्ते में विश्वास की भावना हो। अगर आप बहू को सम्मान देती हैं तो इससे यह संप्रेषित होगा कि एक परिवारिक इकाई के रूप में आप उसकी जरूरतों को महत्व और प्राथमिकता देती हैं और उसकी सीमाओं का सम्मान करती हैं। यदि बहू को उचित स्पेस देती हैं तो बदले में निश्चित ही वह आपकी सीमाओं का सम्मान करेगी। किसी भी रिश्ते में गलतफहमी और तकलीफ पहुंचाने वाली भावनाएं तभी प्रबल होती हैं, जब उनमें एक-दूजे के लिए सम्मान की कमी हो।

# इंटरव्यू बच्चे का तैयारी आपकी

**अगर बच्चे की तैयारी पूरी हो तो नर्सरी एडमिशन के इंटरव्यू में सफलता तय है। लेकिन इसके लिए बच्चे के साथ-साथ आपको भी खास तैयारी करनी होगी।**

आप अच्छी मां हैं। बच्चे के साथ घर में खूब मौज-मस्ती, उछल-कूद, प्यार-दुलार करती हैं। लेकिन अब छोटू बड़ा हो रहा है। आपको नर्सरी स्कूल में उसका एडमिशन भी कराना है। आखिर हर अभिभावक अपने जिगर के टुकड़े को अच्छी शिक्षा दिलाना चाहता है। चिंता न करें। कुछ सुझावों को अमल में लाएं, ताकि नर्सरी एडमिशन की दौड़ में आपका बच्चा सफल रहे।

### जानकारियों से दोस्ती

भले स्कूल अधिकारियों ने इंटरव्यू में छोटी-छोटी जानकारियों से संबंधित सवालों का उल्लेख न किया हो, पर आप बच्चे को ये सभी याद कराएं, जैसे- स्कूल का नाम, उसका पता, माता-पिता का नाम, उनका प्रोफेशन, करीबी रिश्तेदारों के नाम, कुछ जरूरी फोन नंबर्स, घर का पता, रंगों की पहचान, फल-सब्जी की पहचान, फूलों और जानवारों के नाम और उनकी पहचान, 1 से 50 तक गिनती, अंग्रेजी और मातृभाषा में वर्णमाला, देशों का नाम, राष्ट्रीय पक्षी व गीत की जानकारी, दादा-दादी और भाई-बहन का नाम-पता आदि।

### दिनचर्या बनाएं

सुनिश्चित करें कि आप नियमित रूप से बच्चे के साथ समय बिताएंगी। उसे प्यार-दुलार से साक्षात्कार संबंधी जरूरी बातों को याद कराएंगी। इस क्वालिटी टाइम में बेफिजूल बातों और डांट-फटकार को हिस्सा नहीं बनने देंगी।

### कमियों की पहचान और सुधार

साक्षात्कार में स्कूल अधिकारी बच्चों को बातचीत, बेसिक बातों, शैक्षणिक ज्ञान और बॉडी लैंग्वेज के आधार पर आंकते हैं। अपने बच्चे की कमियों को पहचानें। उनको सुधारने पर अधिक मेहनत करें। ये कमियां स्पीच, बॉडी लैंग्वेज, हैंड राइटिंग, मैनर्स, जीरो फोकस आदि हो सकती हैं।

### मैनर्स वाली ड्रेस

इंटरव्यू के दिन आप बच्चे को मैनर्स वाली ड्रेस पहनाएं। उस दिन बच्चों को चमकीले, भड़कीलों, स्लोगन वाले और झालरदार ड्रेस न पहनाएं। बच्चे को आरामदायक, हवादार कपड़े पहनाएं। उसे कम से कम एक्सेसरीज देने की कोशिश करें। आप भी कुछ इसी तरह की ड्रेसिंग करें।

### रिसर्च वर्क जरूरी

आप जिस स्कूल में बच्चे को प्रवेश दिलाना चाहती हैं, वहां का गहन शोध करें। मसलन, साक्षात्कार में कैसे सवाल पूछे जांएगे, लिखित परीक्षा के लिए बच्चे को क्या तैयारी करानी है, स्कूल में परिवहन की क्या सुविधा है, एक कक्षा में कितने बच्चे होंगे, साक्षात्कार कितने लोग लेंगे आदि।

### झिझक दूर करें

साक्षात्कार के दौरान बच्चे को नए लोगों का सामना करना होगा। बच्चे की यह झिझक दूर कराएं। उसमें आत्मविश्वास जगाएं। बच्चे से सोशल इंटरेक्शन, जैसे परिवार, पड़ोसी, दफ्तर के साथियों या अपने दोस्तों के सामने कविता या कोई विचार प्रस्तुत कराएं। बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वह रेस्तरां में या फोन पर ऑर्डर दे। आप बच्चे से अंग्रेजी या मातृभाषा में बात करें। उसे सिखाएं कि बातचीत में आई कॉन्टैक्ट जरूर करे।

### शिष्टाचार का विकास

बच्चे को गुड मॉर्निंग का अभिवादन करना, हेलो करना, बाय करना, हाथ मिलाना, मैजिक वर्ड्स (थैंक यू, सॉरी, प्लीज, एक्सक्यूस मी, मे आई, यू आर वेलकम आदि) सिखाएं। उसे सिखाएं कि साक्षात्कार लेने वालों को मैम/सर ही कहना है। उसे प्यार से सिखाएं कि घर से बाहर जिद करना या रोना नहीं है। बच्चे को रूमाल दें और पॉलिश किए जूते पहनाएं।

### साक्षात्कार से पहले

साक्षात्कार से पहले आप बच्चे को स्कूल जरूर लेकर जाएं, जहां इंटरव्यू होना है। ऐसा करने से बच्चा उस जगह से परिचित हो जाएगा। बच्चे को कहें कि वहां मौजूद लोगों से बातचीत करे। साक्षात्कार से एक दिन पहले उसे संक्षिप्त में तैयारी कराएं। इस बीच डांट-फटकार बिल्कुल न करें।

**-दीप्ति अंगरीश**

# खुशी की गुल्लक में छोटी-छोटी बचत

**भविष्य के लिए निवेश बहुत जरूरी होता है, लेकिन ऐसा करना आसान नहीं होता। इसलिए छोटे-छोटे निवेश से सीखें। आपका छोटा निवेश भविष्य में बड़ी बचत साबित होगा।**

आज की महिलाएं आत्मनिर्भर और सक्षम हैं, लेकिन आज भी अधिकांश महिलाएं इनवेस्टमेंट यानी निवेश के मामले से दूर ही हैं। ऐसा नहीं है कि उनको इस बारे में कुछ पता नहीं है, मगर फिर भी वे इस मामले से दूरी बनाए हुए हैं। उनको लगता है कि निवेश के मामले में उनकी जानकारी कम है। कुछ महिलाएं इस बात को सोचकर भी निवेश करने से बचती हैं कि उनके पास बहुत पैसे नहीं हैं, पति तो निवेश कर ही रहे हैं आदि। इतना ही नहीं, कुछ महिलाओं का तो यह भी मानना होता है कि जब हम इस मामले में मास्टर हो जाएंगे, तब निवेश के बारे में सोचेंगे। लेकिन आज के दौर में यह सोचना ठीक नहीं। आपके पास अपनी पूंजी होनी जरूरी है। कुछ भी सीखना मुश्किल नहीं है, फिर चाहे वह निवेश ही क्यों न हो। ऐसे में आपको सबसे पहले यह जानना होगा कि निवेश के बारे में सोचना और सीखना क्यों जरूरी है।

### बढ़ती है रकम

पैसे अगर दोगुने हो जाएं तो इससे बेहतर और क्या हो सकता है। पैसे दोगुने करने की योजनाएं महिलाओं को लुभाती हैं, ताकि वे निवेश करें। पैसे दोगुने करने हैं तो सबसे पहले म्यूचुअल फंड के बारे में जानकारी हासिल करें। इसके साथ ही कंपाउंड इंटरेस्ट के बारे में भी सीखें। म्यूचुअल फंड लंबे समय का निवेश है, जो रकम को दोगुना करता है। लेकिन सावधान भी रहें, आजकल पैसा दोगुना करने की कई फ्राड स्कीम भी चल रही हैं। उनके झांसे में आने से जरूर बचें। कोई भी स्कीम हो, उसके बारे में पहले अच्छे से जानकारी हासिल करें और उसके बाद ही उसमें पैसे लगाएं। आजकल कई एप मौजूद हैं, जो इस काम में आपकी मदद कर सकते हैं।

### पैसिव इनकम

आजकल लोग पैसिव इनकम के बारे में ज्यादा सोचते हैं, ताकि बिना मेहनत के अतिरिक्त पूंजी बनाई जा सके। इसके लिए अपनी हर महीने होने वाली आमदनी से कुछ पैसे म्यूचुअल फंड में लगा सकती हैं। लेकिन पहले उसे अच्छे से पढ़ लें और उसके बारे में पूरी जानकारी हासिल कर लें। उसके बाद ही छोटे-छोटे निवेश करें। ध्यान रखें कि शुरुआत हमेशा छोटी होनी चाहिए।

### दोगुना वेतन

निवेश से आपकी आमदनी भी बढ़ेगी। शुरुआत में दिक्कत हो सकती है, लेकिन लंबे समय के लिए यह बेहद फायदेमंद साबित होगा। इसके लिए धीरे-धीरे सीखना और फिर निवेश करना होगा। जैसे-जैसे आप सीखती जाएंगी, आपकी जानकारी और निवेश बढ़ता जाएगा। आपको वेतन से ज्यादा फायदा होगा।

### भविष्य के लिए जरूरी

अक्सर जब निवेश या बचत नहीं होती है तो महिलाओं को ज्यादा दिक्कत होती है। खासकर जब आपके पति से संबंध-विच्छेद हो जाएं या नौकरी चली जाए। इससे बचने के लिए आपके पास अपनी बचत और निवेश जरूरी है। इसलिए खुद को मानसिक और शारीरिक तौर पर सक्षम बनाए रखने के लिए निवेश बेहद जरूरी है।

**-दीपा श्रीवास्तव**

## लंबे समय के निवेश

लंबे समय के बारे सोचना तो वैसे भी महिलाओं की आदत में होता है, लेकिन अब लंबे समय के निवेश के बारे में सोचिए। इससे आपका आगे का जीवन आसान होगा। अगर आप फिलहाल 30 साल की हो चुकी हैं तो बस इस बारे सोचना शुरू कर दें, ताकि भविष्य में जब आप रिटायर हों तो आपके सामने किसी प्रकार की आर्थिक दिक्कत न हो। अभी का छोटा निवेश भविष्य में भारी फायदा देगा, जिससे न सिर्फ आपको आर्थिक आजादी मिलेगी, बल्कि आप अपने शौक भी पूरे कर पाएंगी।

# काम के बीच दिल को धड़कने दें

**ऑफिस में काम की व्यस्तता के बीच हम अपने दिल की बात को अनसुना कर देते हैं, लेकिन जरा ठहरें और सुनें अपने दिल की लय को महसूस करें।**

जिंदगी जीने के लिए काम करना जरूरी है, लेकिन काम को ही जिंदगी बनाना ठीक नहीं। ऑफिस में काम के दौरान हम यह भूल जाते हैं कि हमारी सेहत के लिए आराम और खान-पान में सजगता भी जरूरी है। सुबह से शुरू हुई भागमभाग कई बार हमारे ऊपर तनाव और थकान को हावी कर देती है, जिसका हमारे दिल पर बहुत बुरा असर पड़ता है। यह समस्या आमतौर पर युवाओं में देखी जाती है। इसलिए काम के दौरान सचेत रहें और आने वाली मुश्किल से बचें।

## दोस्तों का साथ और आपका दिल

आजकल आगे बढ़ने की होड़ में लोगों के पास अच्छे दोस्त बहुत कम हो गए हैं। ऑफिस में तरक्की पाने के लिए आपसी प्रतिस्पर्धा हमें दोस्तों से हमेशा दूर कर देती है। लेकिन ऑफिस में इस तरह के माहौल से दूर रहकर अच्छे दोस्त बनाएं। हमेशा उनसे अपने दिल की बात करें और हंसी-मजाक करें। इससे न केवल आप खुश रहेंगी, बल्कि ऑफिस का माहौल भी हल्का बना रहेगा।

डॉ. सुरेन्द्र देउरा
एसोसिएट प्रोफेसर, कार्डियोलाजी विभाग, एम्स, जोधपुर

## 80 फीसदी तक बचाव

खानपान की खराब आदतों, शारीरिक शिथिलता, धूम्रपान व तंबाकू, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, शरीर में वसा की अधिक मात्रा और प्रदूषण से हृदय संबंधी समस्याएं होती हैं। लेकिन 80 फीसदी तक इससे बचा जा सकता है। इसके लिए हर साल मधुमेह, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल का टेस्ट कराएं। नियमित व्यायाम करें। हरी सब्जियों, फल और दूध का सेवन करें। तैलीय खाद्य पदार्थों से दूर रहें। चीनी या उससे बनने वाली सामग्री से दूर रहें। नमक का सेवन कम करें। धूम्रपान व तंबाकू का सेवन न करें और प्रदूषण से बचें।

### फास्ट फूड से दूरी

ऑफिस में दोस्तों के साथ मस्ती के दौरान हम हमेशा कैंटीन में फास्ट फूड का मजा लेते हैं। फास्ट फूड हमारे सेहत के लिए नुकसानदायक तो होता ही है, साथ में हमारी जेब पर भी भारी पड़ता है। इससे बचने के लिए आप हमेशा घर से लंच-बॉक्स लेकर जाएं। घर से अपने लिए कुछ ड्राई फ्रूटस और फल ले जाएं, ताकि काम के दौरान आप उनको खाती रहें।

### घूमना भी जरूरी

ऑफिस में काम जरूर करें, लेकिन काम के बीच में ब्रेक लेना न भूलें। बहुत देर तक एक जगह बैठना आपके दिल के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। इसके लिए आप घूमने के बहाने खोजें। कार को हमेशा थोड़ी दूरी पर पार्क करें, ताकि कुछ देर पैदल चलने का मौका मिले। ऑफिस में लंच के बाद दोस्तों के साथ थोड़ा घूमने जाएं। साथ ही आप कोशिश करें कि लिफ्ट की जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल करें।

### नकारात्मक सोच को न

खुद को हमेशा नकारात्मक बातों से दूर रखें। जीवन के हर पहलू में सकारात्मकता खोजना न केवल आपको तरक्की प्रदान करेगा, बल्कि सभी रोगों से दूर रखकर सेहतमंद भी बनाएगा। एक शोध के अनुसार, सकारात्मक सोच रखने वाले लोगों में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अवसाद और कोलेस्ट्रॉल से जुड़ी बीमारियां कम होती हैं।

### छुट्टी का मजा

हफ्ताभर काम करने के बाद छुट्टी जरूर लें। छुट्टियां न केवल आपको आराम पहुंचाती हैं, बल्कि आप अपने दोस्तों, परिवार और रिश्तेदारों के साथ मिलकर मस्ती भी करती हैं। इसलिए इन खुशनुमा पलों को कभी हाथ से न जानें दें। छुट्टियों को आनंददायक बनाने के लिए आप कुछ महीनों पहले ही कोई योजना बना सकती हैं। ये छुट्टियां न केवल आपको रिलैक्स करती हैं, बल्कि काम करने के लिए ऊर्जा भी देती हैं।

-प्रज्ञा पाण्डेय

# लोहे के बर्तन में सब कुछ नहीं पकता

**लोहे की कड़ाही खाना बनाने के लिए सुरक्षित मानी जाती है। लेकिन ढेर सारे खाद्य पदार्थ ऐसे हैं, जिनको लोहे के बर्तनों में पकाना हानिकारक है।**

हम अपनी रसोई में खाना पकाने के लिए लंबे समय से कड़ाही आदि लोहे के बर्तनों का उपयोग करते रहे हैं। यह भारत में सबसे पुराने इस्तेमाल किए जाने वाले बर्तनों में से एक है। आप भी नियमित सब्जियों को बनाने से लेकर जमी हुई चीजों को उबालने-तलने तक इसका इस्तेमाल करती हैं। ये भोजन को सिंथेटिक या हानिकारक सामग्री से दूर रखते हैं, साथ ही इसमें बने खाने से आपको शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ाने में मदद मिलती है। फिर भी कई ऐसे भोज्य पदार्थ हैं, जो लोहे के बर्तनों में नहीं पकाए जा सकते। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि लोहे के बर्तनों में किन खाद्य पदार्थों को पकाना चाहिए और किनको नहीं।

### क्या पकाना फायदेमंद

परंपरागत रूप से यह माना जाता है कि लोहे की कड़ाही या पैन आदि बर्तनों में खाना बनाना सेहत के लिए बहुत लाभदायक होता है। ये भोजन की लौह सामग्री को बढ़ाकर आपके शरीर में आयरन की कमी को दूर कर सकता है। शोध बताते हैं कि लोहे के बर्तन में बना भोजन हीमोग्लोबिन बढ़ाने में भी मददगार होता है। नॉन-स्टिक और एल्युमिनियम कुकवेयर के विपरीत इनमें बने भोजन में कैंसर के लिए जिम्मेदार कणों या भारी धातुओं के प्रवेश का कोई खतरा नहीं रहता है। लोहे की कड़ाही, तवा या पैन आदि बर्तनों में हरी पत्तेदार सब्जियां, जैसे- पालक, गोभी, बीन्स, शिमला मिर्च, ब्रोकली आदि बनाना अच्छा रहता है। साथ ही इनका उपयोग आमलेट और चिकन को भूनने के लिए भी किया जा सकता है। टोफू में प्रोटीन तो होता ही है, इसको लोहे के बर्तन में बनाने से आयरन का लाभ भी मिलता है।

### नुकसान भी हैं

लोहे के बर्तन में कोई भी अम्लीय खाद्य पदार्थ कभी न पकाएं। नींबू, टमाटर या सिरका आदि में अम्लीय तत्व होते हैं, इसलिए इन्हें लोहे के बर्तन में कभी न पकाएं। टमाटर मिश्रित पनीर, सांभर या कढ़ी आदि को भी कड़ाही में न बनाएं। इसके अलावा चावल, पास्ता और अंडे चिपचिपे खाद्य पदार्थ हैं, इसलिए इनको भी अपने लोहे के पैन में पकाने से बचें। इसके साथ ही मिठाई को भी लोहे के बर्तन में न बनाएं। एक और भोजन, जिसे आपको अपने लोहे के पैन या बर्तन में तैयार नहीं करना चाहिए, मछली है। बहुत-सी मछलियां परतदार होती हैं और वे चिपकती हैं। यहां तक कि अगर आप अत्यधिक तेल या मक्खन का उपयोग करती हैं, तो भी ये चिपक सकती हैं।

**-रूपायन डेस्क**

## कुछ सावधानियां

- लोहे के बर्तन में रोज खाना न बनाएं। सप्ताह में सिर्फ 2-3 बार ही इसका उपयोग अच्छा रहता है।
- लोहे के बर्तन को धोते समय हमेशा हल्के डिटर्जेंट का उपयोग करें। धोने के बाद तुरंत सुखाएं। बर्तन को साफ करने के लिए कभी स्पंज या स्क्रबर का इस्तेमाल न करें।
- स्टेनलेस स्टील जैसे अन्य बर्तनों की तुलना में लोहे के बर्तनों की देखभाल मुश्किल होती है। इसलिए अपने लोहे के पैन को जंग से बचाने के लिए उस पर वनस्पति या सरसों के तेल का एक पतला कोट लगाएं।
- लोहे के बर्तन को हमेशा पानी से दूर साफ और सूखी जगह पर ही रखें।
- लोहे के बर्तन में कभी भी पानी या कोई अन्य तरल पदार्थ न रखें। लोहा नमी के साथ प्रतिक्रिया करता है और इससे उसमें जंग लग सकती है।
- यदि आपने अपने लोहे के बर्तन में कुछ भी पकाया है, तो उसे तुरंत एक कटोरे या किसी अन्य डिश में डाल दें।
- अगर आपको अपने पैन में बचे हुए भोजन को संगृहीत करने की आदत है तो इससे बचें। यह पैन को जंग लगा सकता है।

# नहाए हुए से आपके पौधे

**आपकी बागवानी चहकती रहे, इसके लिए पौधों की जड़ों में सिर्फ पानी देने से बात नहीं बनती। उनको आपकी प्यार भरी देखभाल की भी जरूरत होती है।**

पौधे केवल धूप, पानी और मिट्टी ही नहीं चाहते, बल्कि वे आपसे प्यार भरी देखभाल भी मांगते हैं। पौधों के सबसे बड़े दुश्मन होते हैं कीड़े, जो उन्हें बीमार कर देते हैं और आपकी हरी-भरी बगिया को सुखा सकते हैं। अगर आप अपने पौधों से प्यार करती हैं तो कुछ आसान उपाय अपनाकर उन्हें कीड़ों से पूरी सुरक्षा प्रदान कर सकती हैं।

### पानी से सुरक्षा भी

पौधों को नहलाना भी जरूरी है, क्योंकि पानी से उनकी साफ-सफाई होती है। आप सप्ताह में एक बार उनके पत्तों को पानी से अवश्य धोएं। यदि पत्तों या डंडियों पर कीड़े लगे हों तो उनको पानी से तब तक रोज धोएं, जब तक कीड़े पूरी तरह नष्ट न हो जाएं। जो कीड़े पानी की धुलाई के बाद भी पौधे की डंडी या पत्ते से चिपके रहें, उनको टूथब्रश या स्क्रब की मदद से हल्के-से रगड़कर छुड़ा दें और फिर पानी से अच्छी तरह धो दें।

### मेलाथियान का इस्तेमाल

कीड़े अक्सर पत्तों में और सतह के नीचे छुपे होते हैं, इसलिए इन दोनों जगहों को अच्छी तरह धोएं

और नई कोंपलों पर पानी में मेलाथियान घोलकर छिड़काव करें। गमलों को बाथरूम में या घर से बाहर ले जाकर इसका छिड़काव करें और फिर उनको बरामदे या बालकनी में ही रखें। पौधों के पास बच्चों और पेट्स को जाने से रोकें।

### बेकिंग पाउडर से कीटनाशक दवा

पौधे को फंगल बीमारी से बचाने के लिए एक बड़ा चम्मच बेकिंग सोडा और एक बड़ा चम्मच हार्टिकल्चर ऑयल को चार लीटर पानी में मिलाकर पौधे के संक्रमित भाग पर स्प्रे करें। अगर आप हार्टिकल्चर ऑयल घर पर ही बनाना चाहती हैं तो इसके लिए आप एक बड़ा चम्मच बर्तन धोने का लिक्विड एक लीटर पानी में घोलने के बाद उसमें एक बड़ा चम्मच कैनोला ऑयल या सोयाबीन ऑयल मिलाकर हॉर्टिकल्चर ऑयल तैयार कर सकती हैं। इसका छिड़काव आप बेकिंग पाउडर के बगैर पौधों पर कर सकती हैं।

### लाल मिर्च से कीड़ों का खात्मा

किचन में लाल मिर्च तो हमेशा रहती ही है। चार लीटर पानी में दो बड़े चम्मच लाल मिर्च पाउडर और छह-सात बूंद लिक्विड डिटर्जेंट मिलाकर घोल को रातभर छोड़ दें। अगली सुबह पौधों के पत्तों पर इसका अच्छे से स्प्रे करें। इससे अधिकतर कीड़ों का खात्मा हो जाएगा।

### नीम के पत्तों का कमाल

नीम तो हमेशा से अपने कीटाणुनाशक गुणों के लिए जाना जाता है। आप नीम के पत्तों को रातभर पानी में भिगोकर रख दें। सुबह पत्तों को निकालने के बाद नीम के पानी को अच्छी तरह उबालें। फिर ठंडा होने पर इस पानी का पौधे पर छिड़काव करें। इसका छिड़काव आप पौधे में कीड़े न भी लगे हों, तो भी हफ्ते में एक बार कर सकती हैं।

**-रूपायन डेस्क**

# सदाबहार स्कार्फ

## स्कार्फ आपके लुक में चार-चांद लगाता है, लेकिन हर मौसम और पहनावे के साथ इसे पहनने का तरीका भी तो अलग-अलग है?

स्कार्फ आपको हमेशा अलग और स्टाइलिश लुक देता है। इसकी खासियत यह भी है कि यह हर आउटफिट के साथ हर मौसम में आपका साथी बन जाता है। सर्दियां अब हल्की हो चली हैं, लेकिन ऐसे मौसम में भी स्कार्फ के अलग-अलग आउटफिट्स के साथ उपयोग करने के कई विकल्प हैं। मसलन, आप स्टोल्स का स्कार्फ की तरह उपयोग कर सकती हैं। बस आपको यह जानना है कि कैसे ऑफिस, कॉलेज और सामान्य अवसरों पर स्कार्फ की मदद से खुद को आकर्षक दिखा सकती हैं। स्टोल्स को स्टाइल करने के ये तरीके आपको सर्दियों के जाने के बाद भी काम आएंगे।

### हर मौसम में

स्क्यूवर स्कार्फ बहुत खास है, क्योंकि यह सर्दी और गर्मी, दोनों मौसम में पहना जा सकता है। ये स्कार्फ कई डिजाइन और वाइब्रेंट कलर में उपलब्ध रहते हैं। कोई समारोह हो या कॉलेज, स्क्यूवर स्कार्फ को आप हर जगह पहनकर जा सकती हैं। हाई वेस्ट जीन्स, स्ट्रिप पैटर्न टॉप और मीडियम हाई हील्स सैंडल का साथ पाकर ये आपके लुक को अत्यधिक आकर्षक बना देते हैं।

### सादगी भरा लुक

अगर आप कामकाजी महिला हैं तो रोजाना ऑफिस तो जाना ही होता होगा। ऑफिस लुक के लिए आप ब्लैक पैंट और ब्लू शर्ट के साथ मैच करके स्टोल को पहन सकती हैं। इस लुक के लिए आपका स्टोल ज्यादा चमकदार और हैवी वर्क किया हुआ नहीं होना चाहिए। ऑफिस में हैवी वर्क वाले आउटफिट के इस्तेमाल से बचें, क्योंकि वहां सादगी भरा लिबास ही बेहतर रहता है।

### समारोह में जाना हो

स्टोल को आप दूसरी ड्रेसेस के साथ भी पहन सकती हैं। किसी भी पार्टी या खास समारोह के लिए यह लुक एकदम परफैक्ट रहता है। इसके लिए आपको बहुत मेहनत भी नहीं करनी पड़ेगी, बस आप ड्रेस को सैंडल की जगह बूट्स के साथ पहनें। ब्लैक कलर की ड्रेस के साथ आप पोल्का डॉट स्टोल पहन सकती हैं। साथ ही हाई पोनी बनाकर अपने लुक को और अधिक आकर्षक बना सकती हैं।

### दुपट्टे के स्थान पर

अगर आप सूट पहनना चाहती हैं तो उसको फ्लोरल प्रिंट स्टोल का साथ दें। इसके अलावा फ्लोरल स्टोल को आप लॉन्ग कुर्ता और लैगिंग अथवा जीन्स और लॉन्ग स्कर्ट के साथ भी पहन सकती हैं। इस लुक में आप स्टोल को दुपट्टे के स्थान पर भी उपयोग कर सकती हैं।

### साड़ी का साथ

आप किसी भी साड़ी के साथ स्टोल को पहन सकती हैं। हां, यह स्टोल ज्यादा हैवी न हो, साथ ही साड़ी से मैच करता हो। वैसे कश्मीरी या पश्मीना वर्क के स्टोल साड़ी के साथ ज्यादा स्टाइलिश दिखते हैं। साड़ी के साथ आप स्टोल को केवल कंधे पर रखें, उसे ओढ़ें नहीं। जिस तरफ आपका पल्लू हो, उसके दूसरी तरफ आप स्टोल को जगह दें। इस लुक में आप अपने बालों को बांधकर एक नीट और क्लीन बन बना सकती हैं।

### जीन्स-टॉप और स्टोल

जीन्स और टॉप के साथ आप लंबे स्टोल को पहन सकती हैं। ब्लैक और ब्राउन कलर के स्टोल को आप ग्रे जीन्स और व्हाइट टॉप के साथ पहन कर आप खुद को सबसे अलग और स्टालिश दिखा सकती हैं। मीडियम हाई बूट्स इसका साथ पाकर आपके लुक को और भी आकर्षक बनाएंगे।

# क्रिस्पी राइस कटलेट

संतोष राणा
शेफ

सामग्री (दो व्यक्तियों के लिए)

## सामग्री

200 ग्राम उबले चावल
100 ग्राम उबले आलू
10 ग्राम अदरक
10 ग्राम हरा धनिया
02 नग हरी मिर्च
स्वादानुसार नमक
02 ग्राम गरम मसाला पाउडर
15 ग्राम किशमिश
100 ग्राम ब्रेड चूरा
02 छोटे चम्मच आरारोट पाउडर
सजाने के लिए सलाद
50 ग्राम बेसन (घोल बनाने के लिए)

## ऐसे बनाएं

आलू को छीलकर कद्दूकस कर लें। अदरक, हरी मिर्च और हरा धनिया को बारीक-बारीक काटकर रखें। एक कड़ाही में एक चम्मच तेल गरम करें। उसमें अदरक डालकर एक मिनट फ्राई करके आलू को डालें और 5-7 मिनट फ्राई करके एक बाउल में रख दें। ठंडा होने पर बाउल में चावल, आरारोट, हरी मिर्च, हरा धनिया, नमक, गरम मसाला और किशमिश डालकर अच्छी तरह मिक्स करें और बराबर-बराबर कटलेट बना लें। कटलेट्स को बेसन के घोल में लपेटकर ब्रेड चूरा में लपेट लें। अब एक कड़ाही में तेल गरम करें और 2-2 पीसेस को सुनहरे रंग में फ्राई करके टमाटर सॉस और मिक्स सलाद से सजाकर परोसें।

# कॉर्न समोसा

'रूपायन स्वाद बैंक' से

## सामग्री

01 कप मक्का (उबले हुए)
02 कप मैदा
200 ग्राम पनीर (कद्दूकस किया)
1/2 चम्मच चाट मसाला
आवश्यकतानुसार लाल मिर्च पाउडर
01 छोटा चम्मच अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट
स्वादानुसार नमक
इच्छानुसार कटा धनिया पत्ता
02 छोटे चम्मच घी (मोयन के लिए)
तेल तलने के लिए

## ऐसे बनाएं

सबसे पहले मैदा को छानकर नमक और घी मिलाकर पानी से गूंथ लें। अब एक कड़ाही में तेल गरम करके मक्का, नमक और लाल मिर्च पाउडर डालकर भूनें। फिर इसमें पनीर, चाट मसाला, अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, धनिया पत्ता मिक्स कर भरावन तैयार करें। गूंथे हुए मैदे की छोटी-छोटी लोई लेकर बेलें और समोसे का आकार देकर भरावन वाली सामग्री को अंदाज से भरकर बंद कर दें। जब सारे समोसे तैयार हो जाएं, तो इसे तेल में सुनहरा तल लें। मीठी या हरी चटनी के साथ कॉर्न समोसा सर्व करें।

# ऐश्वर्या को सुनकर...

फेसबुक वॉल से

भावना चौहान

'झील सी आंखें हैं, मैं अपनी आंखें आई बैंक को दे जाऊंगी!' उन दिनों ऐश्वर्या राय का यह विज्ञापन मुझे बेहद पसंद हुआ करता था। सोचती थी, क्यों न मैं भी किसी दिन अपनी आंखें आई बैंक को दान कर दूं! एक दिन दिए गए पते पर चिट्ठी लिख भेजी। कुछ ही दिनों में वहां से एक बुकलेट-फॉर्म घर पहुंच गया। मैं बहुत खुश थी और हमारे घरवाले सन्न। सन्न इसलिए कि इतनी छोटी उम्र में इस लड़की ने आंखें दान करने का फॉर्म मंगवा लिया और घरवालों से पूछना-बताना भी जरूरी नहीं समझा। खैर, असली निराशा तो मुझे यह जानकर हुई कि फॉर्म भरने की न्यूनतम आयु 21 वर्ष थी, जिसके लिए वर्षों इंतजार करना था। लेकिन कर भी क्या सकती थी, सिवाय इंतजार के।

वक्त बीतता गया और मैं 21 की हो गई। जा पहुंची एक जानी-मानी आई बैंक। डॉक्टर साहब ने मेरी आंखों का जरूरी परीक्षण किया और यह बताने पर कि मैं आई डोनेशन फॉर्म भरने आई हूं, उन्होंने कहा, "आपकी पूरी उम्र पड़ी है, आई डोनेशन फॉर्म भरने के लिए। इतनी जल्दी क्या है? अभी से क्यों फॉर्म भरना चाहती हैं?" मैंने उन्हें बताया कि मैं कब से 21 साल की होने का इंतजार कर रही थी। मेरे ऐसा करने से कुछ और लोग भी प्रेरित होंगे। लेकिन डॉक्टर को मुझ पर जरा भी यकीन नहीं हुआ। झिझकते हुए बोले, "कहीं ऐसा तो नहीं कि अपनी जिंदगी खत्म करना चाहती हो, इसलिए तुम्हें जल्दी है?" इस बार सन्न होने की बारी मेरी थी। खैर, बहुत प्रयास करने पर उन्होंने मुझे फॉर्म तो दे दिया, लेकिन इस शर्त पर कि मैं अगले दिन अपने माता-पिता को साथ लेकर आऊंगी या फॉर्म पर उनके साइन कराकर दूंगी। घर आकर बहुत हंसे हम। मम्मी को सब बताया। फॉर्म पर उनके साइन कराए। हालांकि मम्मी ने भरे मन से उस पर साइन किए थे। अब यह वाक्या याद आता है तो सोचती हूं कि इस देश में घर से लेकर बाहर तक सबको दूसरों की जान की कितनी फिक्र होती है!

## डायरी से शायरी

हमारे इरादे झूठे, हमारे वादे झूठे,
हम भी उनसे रुठे, वह भी हमसे रुठे।
तो मनाता कौन, इसलिए
वह भी मौन और हम भी मौन।

(यह शायरी अपनी डायरी से हमें लिख भेजी है **कानपुर, उत्तर प्रदेश** से **अंशिका प्रज्ञा** ने। अगर आपकी डायरी में भी कुछ ऐसी शायरी हैं, तो हमें रूपायन के पते पर लिख भेजें।)

## कविता

ज्योत्सना झा
गोड्डा, झारखंड

### जर्रे स्मृतियों के...

कुछ जर्रे
स्मृतियों के

गुजरते वक्त के साथ
भी नहीं गुजरते,
चलते वक्त के साथ
भी नहीं चलते,

रह जाते हैं कोरों पर
अश्रुओं की
नम जमीं पर
प्रेम निशानियां बनकर
बंद होंठों पर
रुंधे कंठों पर
प्रेम कहानियां बनकर...

कुछ जर्रे
भावनाओं के
बस रह जाते हैं यूं ही

चेतना और शून्य के मध्य
रवानियां बनकर।

## रूपायन वुमन

यदि आप चुनी गईं रूपायन वुमन, तो आप होंगी हमारे कवर पर। अगर आपका फोटो कवर पर छपता है, तो आपको मिलेगा

**₹5000**

का विशेष पुरस्कार! इसके लिए प्रोफेशनल फोटोग्राफर से खिंचवाकर अपनी तीन तस्वीरें (अलग-अलग पोज की) अपने विवरण और फोन नंबर के साथ ईमेल करें। फोटो 300 रिजोल्यूशन में 10x7 इंच साइज में हो। हमारा ईमेल पता है-

rupayanwoman@amarujala.com

## हंसो हंसो

अक्सर लोग पूछते हैं,
इतनी रात को ऑनलाइन क्या कर रहे हो?
आज से मेरा जवाब,
बैटरी लो होने का इंतजार...!

अगले कुछ वर्षों में परीक्षा में पूछे जाने वाले प्रश्न...
क्वारंटाइन और वैलेंटाइन में क्या अंतर है?
क्वारंटाइन और वैलेंटाइन दो भाई हैं,
क्वारंटाइन 14 दिन का होता है और वैलेंटाइन 14 तारीख को आता है।
दूसरा प्रश्न...
लॉकअप और लॉकडाउन में क्या फर्क है?
लॉकअप में अंदर जाने पर धुलाई होती है और लॉकडाउन में बाहर जाने पर धुलाई होती है।

कुछ लोग जिंदगी में जो कुछ भी हैं और जिस भी मुकाम पर हैं,
अपने दोस्तों की वजह से हैं!
वरना वे और भी आगे जा सकते थे...!

# परकटी बहू

**"हे भगवान! मैं निर्मला हाथ जोड़कर प्रार्थना करती हूं कि मेरी गलतियों के लिए मुझे क्षमा करना और इस घर में कभी वापस नहीं भेजना।"**

मैं ससुराल की दहलीज पर खड़ी थी, विदा होकर गांव आई थी। ससुराल वाले रहते तो बंगलूरू हैं, पर शादी उन्होंने गांव से की, क्योंकि ज्यादातर परिवार गांव में ही रहता है। तो हुआ यूं कि दहलीज पर ही ददिया सास, ताई सास, चचिया सास, बुआ सास और न जाने कितनी प्रकार की सासें खड़ीं थीं। हमारी तो सांसें ही अटक गईं उन्हें देखकर।

"देखो बहू! भले ही तुम अंग्रेजी पढ़ी हो, पर हमारे घर के नियम-कायदे-कानून के अनुसार चलना पड़ेगा तुम्हें, ठीक है। और यह पल्लू है न, इसे कभी मत उतरने देना और हां, थोड़ा आगे माथे तक खींचकर रखना, समझी।"

वैसे यह कौन-सी सास बोली, समझ नहीं आया। फिर न जाने कितने सारे अतरंगी काम कराए हमसे। फिर तैयार करके बड़ा-सा घूंघट लगाकर हमें भरे चौक पीढ़े पर बैठा दिया और सबको कहा, लो देख लो बहू को। पूरा परिवार क्या यह समझो पूरा गांव हमें ऐसे देख-देखकर जा रहा था, जैसे हम मैडम तुसाद म्यूजियम में रखी कोई मूर्ति हों। हमें देखने की कीमत भी दी जा रही थी, कोई साड़ी दे रहा था तो कोई लिफाफा। खैर, सारे करतब खत्म हुए और हमें हमारे पिया जी से मिलने दिया।

अनामिका प्रवीन शर्मा
मुंबई

सुबह नहा-धोकर हम जैसे ही बाथरूम से निकले, सामने बुआ सास किसी ट्रैफिक पुलिस की तरह खड़ी थीं। उन्हें अचानक पता नहीं क्या हुआ, दोनों हाथ कान पर रखकर जोर से चिल्लाईं, "हाय राम! यह तो परकटी भी है। धोखा हो गया हमारे साथ।" अब यह परकटी क्या बला है? हम अपने दिमाग के घोड़े दौड़ाने लगे, लेकिन हमें समझ नहीं आया यह भला-सा शब्द 'परकटी'। फिर सोचा, चलो गूगल बाबा की मदद ले लें, पर यह क्या, यहां तो नेटवर्क ने भी दम तोड़ दिया। ऊपर से बुआ जी चुप भी नहीं हो रही थीं। फिर तो घर की सारी सासों ने मिलकर हम पर और हमारी सगी वाली सासू मां पर सारे हथियारों के साथ धावा बोल दिया।

"निर्मला! यह क्या किया तूने, एक परकटी को पसंद कर लिया लल्ला के लिए। एक बार हमसे बात भी नहीं की, बताया भी न। खैर, अब क्या कर सकते हैं, अब तो शादी भी हो गई। अब हो गया सो हो गया।"

"पर देखो बहू! अब तुम अपने बाल कभी मत कटवाना और हां, पल्लू तो अब किसी भी कीमत पर सिर से नहीं गिरना चाहिए। किसी ने देख लिया तो बहुत जग-हंसाई होगी हमारी, समझी।" ददिया सास बोलीं।

अब जाकर कहीं समझ आया परकटी का मतलब। हमारे बाल कटे हुए हैं कंधे तक। अब तो हर वक्त कोई न कोई हमारी निगरानी में तैनात रहता। जैसे सीमा पर सिपाही तैनात रहते हैं दुश्मन की हर आहट पर चौकन्ने, वैसे ही हमारे आस-पास एक पूरी ब्रिगेड तैयार हो गई कि कहीं गलती से हमारा पल्लू सिर से न सरक जाए और बाकी लोगों को हमारे कटे हुए बाल न दिख जाएं। सच बताएं, ऐसा लग रहा था कि कील ही ठुकवा लें अपने सिर में या फिर फेवीक्विक से ही चिपका लें। इतना करने के बावजूद यह मुंआ पल्लू बिन मौसम बरसात की तरह कभी भी गिर जाता और न जाने कितनी जोड़ी आंखें हम पर गोलियां बरसाने लगतीं। ऐसे तो सिर पर टिका रहता, लेकिन जैसे ही हमारे कोई से ससुर जी या कोई जेठ जी सामने आते, झट से गिर जाता और हम पल्लू संभालने के चक्कर में कभी चाय की ट्रे या कभी खाने की थाली गिरा देते। फिर एक साथ कई आवाजें आतीं, "हाय हाय! कैसी बहू आ गई। इससे तो कोई काम ठीक से न होय। अरी निर्मला! तेरे तो भाग ही फूट गए। अब सारी जिंदगी इसको सिखाती रह।" पर बेचारी हमारी सास किसी से कुछ न कहतीं, हमसे भी नहीं।

पूरी दोपहर अपने कमरे में हम इस नालायक पल्लू को समझाते रहे और पहले तो दो-चार रेपटे भी लगाए, फिर प्यार से समझाया कि भाई, किस जन्म का बदला निकाल रहा है तू हमसे। क्यों हमारी शोभायात्रा निकाल रहा है सबके सामने। इतना ही नहीं गाना भी गाया, अरे वही, वो 7 दिन वाला अनिल कपूर का,

"मेरे दिल से दिल्लगी न कर,
ये भड़क गया तो क्या होगा..."

तो हमारा गाना सुनने के बाद ऐसा लगा, मानो पल्लू भी सुर में सुर मिला रहा हो, कह रहा हो,

"मत छेड़ हम दीवानों को,
तू सोच मैं सरक गया तो क्या होगा..."

तभी बाहर से जोर-जोर से हंसने की आवाजें आईं। पलटकर देखा तो खिड़की पर मेरी वाली सासू मां और सबसे छोटी सासू मां यानी चाची सास खड़ी थीं और बड़े मजे से ये सब देख रही थीं। और हम... हमको तो बस काटो तो खून नहीं।

दोनों हंसते हुए कमरे में आईं और एक सुर उन्होंने भी लगा दिया, "तेरा पल्लू रे, रे आए हाय तेरा पल्लू रे, चैन लेने न देगा बहुरिया तुमको, रे आए हाय तेरा पल्लू रे..."।

# नदी के पास बैठकर

इति शिवहरे
औरैया, उत्तर प्रदेश

उसने मेरी आंखें देखकर पूछा, तुम हमेशा उदास रहती हो?

-हूं...

पर क्यों? तुम्हारे पास तो इतनी वजह हैं खुश रहने की!

-मैं ठहाका लगाते हुए (हंसी नहीं थी) तुम जानते क्या हो मेरे बारे में?

तुमने कभी जानने दिया?

-मैं चुप थी।

अच्छा छोड़ो! यह बताओ, तुम हमेशा नदी के पास बैठकर ही क्यों रोती हो?

-पगले! जब लोग अपने घर यह नदी का जल गंगाजल मानकर ले जाएंगे तो उसमें कुछ मेरे आंसू भी होंगे।

पर तुम क्यों चाहती हो किसी को जल में आंसू देना?

-इस दुनिया में सब मेरी झूठी हंसी को महत्व देते हैं और मैं चाहती हूं, सच्चे आंसुओं को गंगाजल बनाकर सम्मान दिलाना।

तुम सच में अजीब हो।

-हूं...।

# टैरो कार्ड 19-25 फरवरी, 2021

**इस सप्ताह का कार्ड**

**द हायएरोफेंट :** इस कार्ड के अनुसार, अनिश्चय की स्थिति में सोचने-समझने की क्षमता प्रभावित होती है, जबकि निजी संबंध हों या कार्यक्षेत्र, व्यक्ति अपनी भूमिका को समझना चाहता है।

पूनम वेदी
टैरो कार्ड रीडर

### मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)

(द सिक्स ऑफ कप्स) : कोई व्यक्ति, अहसास, खुशबू, स्पर्श- बचपन की याद दिला देगा। पुरानी यादें ताजा होंगी, विशेषकर मां याद आएगी। पुराने मित्र/प्रेमी से भेंट संभव, सजग रहें। पुराना प्रस्ताव/धन प्राप्ति का योग। विशेष : आंखों में गुस्सा, होठों पर मुस्कान रहती है। शुभ रंग : नीला, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : जलता दीपक जल में प्रवाहित करें।

### वृष (21 अप्रैल-20 मई)

(द सेवन ऑफ पेंट्कल्स) : असफलता का डर या भविष्य की चिंता करने से अच्छा फल नहीं मिलेगा, जीत की भावना रखनी होगी। अच्छा समय शुरू हो चुका है, काम जल्द बनेंगे। धैर्य रखें। विशेष : शरीर मजबूत और कद मध्यम होता है। शुभ रंग : ग्रेनाइट ग्रे, शुभ दिन : शनिवार, उपाय : बड़/पीपल को दूध से सींचें। उसकी मिट्टी का टीका लगाएं।

### मिथुन (21 मई-21 जून)

(स्ट्रेंथ) : भीतर के अध्यात्म और हिंसा की भावना को संतुलित करें। शंका की स्थिति में भी शांति और प्रेम से काम लें, तन-मन की संयुक्त शक्ति मिलेगी। इस समय हिंसा नहीं, बल्कि अध्यात्मिक ताकत जरूरी। ताकत के बजाय नरमी से काम ले। विशेष : बोलती आंखों वाली राशि। शुभ रंग : नारंगी, शुभ दिन : रविवार, उपाय : भुनी मूंगफली दान करें।

### कर्क (22 जून-23 जुलाई)

(टेम्परेंस) : योजना के आकार और गुणवत्ता पर ध्यान न दें। धैर्य रखें और सही समय की प्रतीक्षा करें। मध्य मार्ग अपनाएं। प्रकृति के नियमों और व्यवहारिक ज्ञान में तालमेल बिठाएं। न्याय में करुणा से काम लें। विशेष : मासूम चेहरा, नरम त्वचा, गोल आंखें होती हैं। शुभ रंग : सुनहरा पीला, शुभ दिन : बृहस्पतिवार, उपाय : सुपात्र को पुस्तक दान करें।

### सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)

(द फाइव ऑफ सोड्र्स) : जीत मुश्किल होगी या फिर जीत की बड़ी कीमत चुकानी पड़ेगी। इस समय संघर्ष विराम बेहतर रहेगा। बदले या दोषारोपण में समय बर्बाद न करें। जीत मुश्किल हो तो पीछे हट जाएं। विशेष : राजसी प्रवृत्ति, मोटे बाल, सुंदर आंखें होती हैं। शुभ रंग : आसमानी, शुभ दिन : शुक्रवार, उपाय : सिर में नींबू का रस लगाकर स्नान करें।

### कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)

(द सेवन ऑफ सोड्र्स) : विरोधी से बचने के लिए तर्क और दृढ़ता से काम लें, छल-फरेब का सहारा न लें। सत्य को स्वीकारें कि समस्या आपने खुद ही बनाई हैं। अपने नकारात्मक व्यवहार में सुधार लाएं, विरोधी का सामना करने में ऊर्जा मिलेगी। विशेष : सादगी पसंद राशि। शुभ रंग : टूक्वायज, शुभ दिन : शनिवार, उपाय : रोशनी की लड़ी दान करें।

### तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)

(द सिक्स ऑफ पेंट्कल्स) : अपनी जरुरतें बताएं, तभी दूसरे आपकी सहायता करेंगे। अंतर्मन में गहराई से उन चीजों को समझें, जो सफलता में सहायक होंगी। दूसरों को बिना स्वार्थ के सहायता दें। दयालुता से संतोष मिलेगा। विशेष : कोमल और मित्रवत भाव वाली राशि। शुभ रंग : नेवी ब्लू, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : किन्नरों को मोजे दान करें।

### वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)

(द फूल) : कई बार ज्यादा छानबीन के बजाय जोखिम लेना होता है। इस समय बातों के पीछे छुपे अर्थ न तलाशें। बिना सहज हुए धरती का स्वर्ग नहीं देख सकतीं। न आशा करें, न अतीत में उलझें। सरलता, विश्वास से काम लें। विशेष : तीखी-गहरी आंखों वाली राशि। शुभ रंग : इलेक्ट्रिक ब्लू, शुभ दिन : शनिवार, उपाय : लैपिस लैजुली धारण करें।

### धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)

(द टेन ऑफ पेंट्कल्स) : योजना में सफलता का पहला नियम है, नींव को मजबूत बनाना। यदि ऐसा किया और शॉर्टकट नहीं अपनाया तो सफलता निश्चित मिलेगी। आपके आसपास मजबूत सपोर्ट सर्किल है। खुशी भरा धन लाभ का समय। विशेष : आक्रामक राशि। शुभ रंग : गुलाबी, शुभ दिन : शुक्रवार, उपाय : शिव जी को पंचामृत से स्नान कराएं।

### मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)

(द वर्ल्ड) : अपने गुणों के साथ आंतरिक सामंजस्य बिठाएं, सफलता आपके कदम चूमेगी। भौतिक समृद्धि और मन की शांति के लिए प्रयास जरूरी। अपने जीवन को पूरी दुनिया के संदर्भ में देखें, तभी सच्चा ज्ञान मिलेगा। विशेष : सजीला लंबा चेहरा होता है। शुभ रंग : नीला, शुभ दिन : शनिवार, उपाय : खाने में सूरजमुखी के तेल का उपयोग करें।

### कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)

(द हर्मिट) : आपके प्रश्नों के उत्तर बाहर नहीं मिलेंगे। एकांतवास लेकर आत्ममंथन की जरुरत है। इसी प्रक्रिया में आत्मसुधार भी होगा। गंभीर विचार-विमर्श से समस्या सुलझेगी। किसी अनुभवी व्यक्ति से सहायता मिलेगी। धैर्य बनाए रखें। विशेष : परंपरा विरोधी राशि। शुभ रंग : गहरा स्लेटी, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : नीम/बबूल युक्त टूथपेस्ट करें।

### मीन (19 फरवरी-20 मार्च)

(द टेन ऑफ वैंड्स) : अत्यधिक वादे तनाव पैदा कर रहे हैं। शक्तिहीनता और विचार-शक्ति भी क्षीण है। इन हालात के बारे में सोचें और तनाव भरी चीजें दूर कर उद्देश्य पर ध्यान दें। ऊर्जा का सही उपयोग करें। विशेष : लचीला शरीर, नाजुक हाथ-पैर होते हैं। शुभ रंग : स्कारलेट, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : सुपारी भरकर तांबे का पात्र दान करें।